

# 世代ごとの視点



## 子ども世代 (0～6歳頃)

食を食べることを楽しむ

食に関する体験を積み重ねて、食への興味・関心を持つ



## そだち世代 (7～19歳頃)

基本的な生活習慣・食習慣や簡単な調理をする力に身につける



## はたらき世代 (20～64歳頃)

忙しい中でも工夫をしながら健康的な食生活を続ける



## シニア世代 (65歳以上)

これまで身につけた力を活かして体に合った食事をし、元気に過ごす



### 食品ロスを削減しよう

川崎市 フードドライブ

他にも食品ロスを減らす方法があります

食品ロスを削減するための取組のひとつに、「フードドライブ」があります。各家庭で使いきれない未利用食品を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動です。地域や企業等でも活動が行われています。川崎区内でも食品の回収が行われています。詳しくは市HPをご覧ください。



東京ガス(株) エコ・クッキング

### 【この資料の利用にあたって】

二次元コードは、更新により変更になることがあります。ページが見つからない場合は、キーワードによる検索をお願いします。

# 川崎区食育

## すごろく



### この資料について

川崎区民がいつまでも健康に過ごすために、「バランスよく食事をする」を目標として、食育すごろくを作成しました。「食べる」はずっと続きます。すごろくを通して、世代別の食生活のポイントを確認してみましょう。わかったことを家族や友達に教えてあげよう。

スマートフォンやGIGA端末を使って二次元コードを読み込んで、詳しい情報を確認してみよう。各世代の最後の二次元コードを読み込むと、ちけあ丸が動くよ。

### 子ども世代 追加情報



## 子ども世代 (0～6歳頃)

2 きゅうりを食べるとどんな音がするかな

3 食事のお手伝い、どんなことができるかな

6 家族で朝ごはんを食べて、元気に1日のスタート!

1 食事の前はどんなあいさつをする?

4 いろいろなものを食べると元気に過ごせるよ

5 みんなで食べるとどんな気持ち?



主な生活の変化 ●保育所・幼稚園に入所・入園する



# みんなの食生活のポイント～バランスのよい食事～

1日3食食べよう ▶ 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

**主食**

ごはん、パン、めん類

エネルギーになる

**主菜**

肉、魚、卵、大豆料理

体をつくる

**副菜**

野菜、きのこ、芋、海藻料理

体の調子を整える

主食・主菜・副菜をそろえて食べると、体に必要な栄養がそろうようになります。めん・肉・野菜と一緒に炒めた焼きそばなど、1品で主食・主菜・副菜がそろった料理もあります。

## そだち世代 (7～19歳頃)

- 早寝・早起き・朝ごはんを元気に過ごそう
- 乳製品にはどんな働きがあるかな
- 「かわさきそだち」には、どんな野菜があるかな
- 自分でごはんを炊いてみよう！上手に炊けるかな
- 必要な食事の量は給食などの量を参考にしよう
- 朝ごはんを自分で準備！どんな食事がいいかな

主な生活の変化

- 小学校に入学する ●中学校に入学する ●部活動が始まる
- 高校に入学する ●アルバイトを始める

かわさきそだちの紹介

そだち世代 追加情報

## シニア世代 (65歳～)

食から始めるフレイル予防

- 体重は減っていないかな？ 1日3食の習慣を続けよう
- いろいろな食品を食べて、フレイル予防
- 総菜も上手に活用して食事のバランスを整えよう
- 家族や友達と一緒に食事を楽しもう
- お口の状態も定期的にチェック
- いつでも何でもおいしく食べられる！

主な生活の変化 ●退職する ●同居する家族の人数が減る

## はたらき世代 (20～64歳頃)

- 自分で料理！どんなレシピを参考にしようかな
- コンビニで食事を選ぶとき、どんな工夫ができるかな
- 飲食店や会社の食堂でも上手に食事を選ぼう
- 仕事も家事も忙しい！時短しながら食事の準備
- お酒は適度に！食事はしっかり！
- 体重は適正かな？ 食生活を見直そう

こんなレシピを参考に

- 東京ガス(株) ウチコト
- 味の素(株) AJINOMOTO PARK
- 川崎市のキッチン

主な生活の変化

- 大学や専門学校に進学する
- ひとり暮らしを始める
- 就職する ●家族が増える